

# Heuschnupfen

## Pollenallergien werden unterschätzt

Birke, Esche, Gräser, Beifuss: 15 Prozent aller Personen in der Schweiz reagieren auf ihre Pollen allergisch. Wird ein «banaler» Heuschnupfen nicht rechtzeitig und optimal behandelt, drohen Komplikationen. [Jürg Lendenmann](#)



Bilder: zVg

**Interview mit:**

**Prof. Dr. med. Arthur Helbling** ist Leitender Arzt der Allergologisch-Immunologischen Poliklinik am Inselspital Bern und Leiter der Allergiestation Spital Netz Bern Ziegler.

### Wann kommt es zum Heuschnupfen?

Der «Heuschnupfen» tritt meist erstmals im Schulalter auf. Die Pollenallergie erreicht den Gipfel um die Pubertät und klingt bis zum 25. Altersjahr wieder ab. Allerdings kann sich ein Heuschnupfen auch erstmals nach dem 50. Lebensjahr zeigen. In der Gipfelphase leiden gegen 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter einer Pollenallergie. Die Gesamthäufigkeit liegt seit über zehn Jahren unverändert zwischen 12 und 20 Prozent.

Die allergische Reaktion auf Pollen ist bei rund der Hälfte der Betroffenen mit einer Nahrungsmittelallergie vergesellschaftet. Diese Form der Nahrungsmittelallergie unterscheidet sich von der-

jenigen, die in der Säuglingszeit auftritt. Denn diese wird durch kreuzreaktive Antikörper ausgelöst, die sich durch das Einatmen der Pollen gebildet haben (s. Seite 33, Kreuzreaktionen). Diese Nahrungsmittelallergie wird während des Essen z. B. eines Apfels verspürt, da sich kurz nach den ersten Bissen ein Juckreiz oder ein Schwellungsgefühl im Gaumen, an Lippen oder im Rachen zeigt. Zum Glück verläuft diese Allergie meist milde, weil der Betroffene die Frucht oder das Gemüse meidet.

### Inwieweit spielt das Wetter bei Pollenallergien eine Rolle?

Das Klima, Wind, Regen und Kälte beeinflussen die Flugeigenschaften der Pollen. Die Pflanzen, die für Pollenallergien eine

Bedeutung haben, sind Windbestäuber; bei Trockenheit und Wind können sich ihre Pollen optimal verbreiten.

Von den 3500 Pflanzenarten in der Schweiz sind sechs bis sieben für die Pollenallergie wichtig: Hasel und Erle beginnen bei warmem Wetter schon im Januar zu blühen, Birke und Esche folgen um die Osterzeit. Um die Pfingstzeit blühen viele Gräser und gegen Ende Juli folgt der Beifuss. Ambrosia, das in den letzten Jahren in der Schweiz vermehrt Fuss gefasst hat, ist als Allergieauslöser noch nicht gross in Erscheinung getreten. Wichtig ist: Alle Blüten, die farbig oder sonst verlockend sind, wie Forsythien, Magnolie, Glyzinen, Rosskastanie, Löwenzahn oder die Blumen werden von Insekten (z. B. Bienen, Ameisen, Käfer) bestäubt und haben für den Heuschnupfen generell keine Bedeutung.

### Wie macht sich ein Heuschnupfen bemerkbar?

Bei einem Heuschnupfen kommt es jedes Jahr zur selben Jahreszeit zu Symptomen, die Schleimhaut und Haut betreffen. Im Gegensatz zu alltäglichen Wohnraumallergenen und zur Hausstaubmilbenallergie treten Schnupfen, Niesreize, Husten oder Augenjuckreiz rasch und akut von heute auf morgen auf. Kaum trete ich aus der Wohnungstür, beginnts mit Niesen, läuft die Nase und die Augen beissen. Die Augen fühlen sich geschwollen an; die Nase wird



Der Pricktest ist die einfachste und billigste Methode, eine Pollenallergie zu diagnostizieren.

zusehends verstopft, das Atmen wird ganz allgemein erschwert. Es braucht 1–2 Stunden, bis ich mich erholte habe. Und das Ganze wiederholt sich, sobald ich den Schutz des Zimmers verlasse oder die Fenster öffne, Tag für Tag. Auch ein Juckreiz im Rachen ist typisch. Manchmal kommt ein Hustenreiz dazu, ich wache in der Nacht gegen den Morgen auf, und es kann sich anfühlen, wie wenn ich eine Bronchitis hätte. Auch in den Ohren kann es beissen, auf der Haut, im Gesicht, auf den Augenlidern. Durch das Ablagern der Pollen auf der Haut kann es zu einem Ekzem kommen.

#### Welche Anlaufstellen für Betroffene gibt es?

Die erste Anlaufstelle sind meist Apotheken, wo sich die Betroffenen eine Beratung und nicht rezeptpflichtige Medikamente holen können. Manchmal orientieren sich die Leute im Internet und stossen auf die Patientenorganisation aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma und lassen sich via Telefon beraten.

#### Wie lässt sich eine Pollenallergie genauer diagnostizieren?

Der Pricktest ist die einfachste und billigste Methode, eine Pollenallergie zu diagnostizieren. Auf den Unterarm werden Allergenextrakte aufgebracht. Mittels einer Nadel wird durch den Tropfen hindurch in die Haut gestochen,

sodass die Lösung durch den Stichkanal zu den Gewebszellen in der Haut gelangt, die eine Allergie anzeigen. Bereits nach 20 Minuten erhält man ein Resultat (ähnlich einer Mückenstichreaktion), das eine Allergie anzeigt oder ausschliesst. Diese Reaktion verschwindet nach 45 Minuten wieder.

Ferner können auch Bluttests zur Diagnose einer Allergie herangezogen werden. Für die Beurteilung, ob eine Allergie besteht oder nicht, ist das Übereinstimmen mit den Angaben des Betroffenen wichtig und ausschlaggebend. Hilfreich können die regionalen Pollenverläufe ([www.meteoswiss.ch](http://www.meteoswiss.ch)) sein.

#### Wie lassen sich Heuschnupfen-Symptome behandeln?

Von den Medikamenten helfen Antihistaminika bei den Akutbeschwerden recht gut: Wichtig ist, diese Medikamente regelmässig einzunehmen, sonst hinkt man mit der Wirkung den Symptomen immer hintendrein. Wer schon länger Beschwerden hat, braucht kortisonhaltige Nasensprays.

Je nach Leidensdruck sind zusätzliche Medikamente nötig, die den Gang zum Hausarzt bedingen. Falls die Beschwerden lang sind, Asthma in der Saison auftritt und die Medikamente nicht den gewünschten Erfolg bringen, bietet sich

Fortsetzung auf Seite 30

Fortsetzung von Seite 29

eine Hyposensibilisierung, auch Desensibilisierung oder spezifische Immuntherapie (SIT) genannt, zur Behandlung der Pollenallergie an. Die Indikation zu dieser Therapie wird durch Allergologen gestellt.

#### Wie wird festgestellt, ob eine spezifische Immuntherapie Erfolg verspricht?

Entscheidet sich ein Patient für eine Hyposensibilisierung, ist eine Abklärung bei einem Allergologen nötig. In den letzten Jahren hat sich die Allergie-Diagnostik dank neuer Techniken und Bestimmungen von Allergenen, die Eingang in die Praxis gefunden haben, verbessert. Heute können die wichtigen Allergene aus Pollen und anderen Allergenquellen genau bestimmt werden. Diese erlauben es auch abzuschätzen, ob ein Betroffener eine eher günstige Chance hat, auf eine Immuntherapie mit Erfolg zu reagieren oder nicht. Je nach Pollenart oder Allergen kann der Heuschnupfen zu 80 Prozent oder auch mehr deutlich reduziert werden. Es gibt allerdings nur wenige Patienten, die vollständig symptomfrei sind. Meist benötigt man auch nach Abschluss einer Behandlung dann noch Medikamente, wenn man sich einer starken Pollenbelastung aussetzt. Dies ist meist zu Beginn einer Blühphase der Fall, wenn ich gerade dann durch blühende Felder spaziere oder jogge.

#### Gibt es Alternativen zur herkömmlichen Immuntherapie?

Seit Jahrzehnten hat sich die subkutane Immuntherapie bewährt. Bei dieser Therapieform werden die Wirkstoffe (Allergene) vom Arzt unter die Haut am Oberarm gespritzt. Die Standardbehandlung ist ganzjährig und wird normalerweise im Herbst begonnen. Daneben gibt es auch eine präseasonale Variante, die aus vier bis sieben Spritzen besteht, die kurz vor dem Blühbeginn injiziert werden.

Seit einigen Jahren ist auch eine sublinguale Form der Immuntherapie auf dem Markt, bei denen die Allergene in Form von Tröpfchen unter die Zunge



Blühende Felder: Nicht vor bunten Blumen, sondern vor unscheinbaren Gräsern müssen sich Pollenallergiker in Acht nehmen.

gebracht und dort für 1–2 Minuten belassen werden. Diese Therapie, ob schon attraktiv, ist für Kinder, vor allem wenn ein Asthma besteht, noch nicht sehr gut dokumentiert. Wichtig ist zu wissen, dass nicht alle Allergien so behandelt werden können.

Neu ist auch eine Tablette zur Behandlung der Gräserallergie verfügbar. Diese Tablette muss vier Monate vor der Gräserblüte – d. h. ab Mitte Januar – täglich eingenommen werden. Bei dieser Therapie bleibt die Dosierung stets gleich. Im Gegensatz dazu ist bei der Behandlung mit den Tröpfchen und den Spritzen ein Aufdosieren mit verschiedenen Konzentrationen bis zu einer Erhaltungsdosis nötig, die dann regelmäßig weiter verabreicht werden.

Auch wenn die sublingualen Formen zurzeit Aufschwung haben, ist die ganzjährige subkutane Therapie immer noch die wirksamste, und daher müssen sich die anderen an ihr messen. Wichtig ist, dass auch bei den nicht subkutanen Formen die Erstabgabe immer durch den Arzt erfolgt und kontrolliert wird. Der Patient muss wissen, welche Nebenwirkungen auftreten können und er muss instruiert werden, wie er sich in Notfällen zu verhalten hat.

#### Wird der Heuschnupfen zu wenig behandelt?

Der «Heuschnupfen» – korrekt: die Pollenallergie – wird noch immer als banale Erkrankung angesehen. Gewiss, der Leidensdruck kann von Patient zu Patient verschieden sein und manche möchten sich lieber durchquälen, als Medikamente nehmen. Doch diese Einstellung kann Folgen haben. Denn mit der Pollenallergie wird eine allergische Entzündungsreaktion in Gang gesetzt, die es zu unterbrechen gilt. Diese zeichnet sich nicht nur durch die erwähnten typischen Sofortsymptome aus, sondern durch den Ablauf der Allergie werden mittels freigesetzter Botenstoffe Zellen in Organe rekrutiert, die eine Entzündung aufrechterhalten und die Anlass zu «allergie-suggestiven» Symptomen geben, die aber nichts mehr mit der Allergie zu tun haben. Ein saisonales durch Pollen ausgelöstes Asthma kann chronisch werden. Zudem sind Pollenallergiker, die den «Heuschnupfen» nicht richtig behandeln, für neue Allergien empfänglicher. Eine Allergie ist eine Erkrankung des ganzen Organismus. Es lohnt sich daher, einen «banalen» Heuschnupfen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.